

※感染症対策として、定員や実施内容を常に見直しています。ご案内の内容を変更して実施することがあります。

令和7年度

# ママパパ学級のご案内



はじめて出産を迎える方を対象にした  
「ママパパ学級～母親・両親学級～」です

パパと一緒に参加、ママだけの参加もできます

|               |                                                                                                                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象           | はじめて出産を迎える方（春日部市に住民登録のある方）                                                                                                                                                  |
| 会 場           | 春日部市保健センター 講習室（春日部市南 1-1-7 6F）                                                                                                                                              |
| 受講回数          | 2回 1回目を受講しないと2回目は受講できません。<br>※1回目、2回目のみの受講はできません。                                                                                                                           |
| 定 員           | 先着 各回24組 ※定員になり次第締め切り                                                                                                                                                       |
| 費 用           | テキスト代 250円<br>1回目受講日に徴収・おつりのないようお願いします                                                                                                                                      |
| 持ち物           | 母子健康手帳 筆記用具 飲み物 事前アンケート                                                                                                                                                     |
| 申込み<br>問い合わせ先 | 電話 または こども相談課窓口<br>1回目・2回日の希望日を予約してください。<br><u>申込開始日が決まっています。1回目開催日下段に記載されている申込開始日以降に予約をお願いします。</u><br>申込みの際、パパの参加の有無を伺います。<br>春日部市役所 こども相談課<br>☎048-736-1112（平日8:30～17:15） |

## 1回目

歯科医師、管理栄養士から、妊娠したら知っておいてほしいことをお話します



母子健康手帳をもらったら、早めの受講をお勧めします。  
受講目安は妊娠16週ごろまでの受講をお勧めしますが、それ以降でも受講できます



曜日によって時間が変わります

【平日・土曜日開催】13:30～15:45（受付13:15～）

【日曜日開催】10:15～12:30（受付10:00～）

|           |            |      |      |      |      |      |      |       |            |      |
|-----------|------------|------|------|------|------|------|------|-------|------------|------|
| 開催日       | R7<br>4/13 | 5/11 | 6/13 | 7/12 | 9/2  | 10/1 | 11/9 | 12/13 | R8<br>1/18 | 3/5  |
| 曜日        | 日          | 日    | 金    | 土    | 火    | 水    | 日    | 土     | 日          | 木    |
| 申込<br>開始日 | 2/20       | 3/13 | 4/24 | 5/22 | 7/24 | 8/21 | 9/18 | 10/23 | 11/20      | 1/22 |

| 1回目 内容                         | 講師    |
|--------------------------------|-------|
| 女性のお口の健康と<br>妊婦・赤ちゃんの歯のこと      | 歯科医師  |
| 妊娠中の栄養<br>～食べ物について知っておいて欲しいこと～ | 管理栄養士 |



1 回目を受けたあと、妊娠 16 週～35 週の方が受講できます

## 2 回目

赤ちゃんの抱っこや着替え、お風呂の入れ方、  
パパの育児、ママのメンタルヘルスなど  
助産師・保健師がお話します



2 回目の時間は全日程同じです  
13:00～16:00（受付 12:45～）

※終了時間は、講義の進捗状況によって前後します

| 開催日 | R7<br>4/30 | 5/25 | 6/28 | 7/30 | 8/24 | 9/20 | 10/26 | 11/29 | 12/23 | R8<br>1/25 | 2/15 | 3/15 |
|-----|------------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------------|------|------|
| 曜日  | 水          | 日    | 土    | 水    | 日    | 土    | 日     | 土     | 火     | 日          | 日    | 日    |

| 2 回目 内容 |                                             | 講師             |
|---------|---------------------------------------------|----------------|
| 講話      | 乳房ケア<br>出産の経過<br><br>パパの育児<br>産後のママのメンタルヘルス | 助産師<br><br>保健師 |
| 実習      | 抱っこ・オムツ替え・着替えの仕方<br>お風呂の入れ方                 |                |

切り取り

切り取り

## 1 回目 事前アンケート

妊娠中でも歯の治療はできるの？  
つわりで食事が摂れない、体重が気になる…など、妊娠中の  
不安や疑問を各講師の先生に質問してみましょう。

1 回目受講時に記入したものを切り離してお持ちください。

|       |  |
|-------|--|
| 歯について |  |
|-------|--|

|                |  |
|----------------|--|
| 妊娠中の<br>栄養について |  |
|----------------|--|



春日部市役所ホームページで、  
沐浴動画やプレママプレパパ向けの情報を掲載中！  
トップページの検索バナーからご覧ください♡

妊娠中に知っておきたいこと

